



SEN FROITOS SECOS

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CROQUETAS DE POLO

SOPA MARAVILLA

XURELO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

ABADEXO A MARIÑEIRA

PEITUGA DE POLO O FORNO CON SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XUDIAS GUISADAS CON PATACAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

07/10/2024

BRECOL E CENORIA CON ALLADA E OVO COCIDO

08/10/2024

CREMA CAMPEIRA

09/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

10/10/2024

CALDO GALEGO

11/10/2024

SOPA DE CABELLIN

ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA

FIDEUA DE PEIXE

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ESTUFADO DE CARNE DE PORCO CON PATACAS GUISADAS

PATACA PANADEIRA

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ PILAF

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 2

14/10/2024

ARROZ TRES DELICIAS

15/10/2024

PIZZA

16/10/2024

COLIFLOR A GALEGA

17/10/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

18/10/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

FABAS CON CHOURIZO

LOMBO O FORNO

TORTILLA DE CABACIÑA

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS

PATACAS GUISADAS

TOMATE NATURAL

LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CREMA DE CHÍCHAROS

22/10/2024

ENSALADA TROPICAL

23/10/2024

SOPA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

25/10/2024

ESPIRAIS CON VERDURAS

LOMBO ASADO EN SALSA DE LARANXA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

TOMATE NATURAL

PATACAS COCIDAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

29/10/2024

LENTELLAS A CASEIRA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

PESCADA EN SALSA VERDE

ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

VERDURAS

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estes menús fosen planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e ven a ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite:

